

CẨM NANG SƠ SINH HỮU ÍCH



# Giải Mã Tiếng Khóc & Xoa Dịu Sơ Sinh

Ứng dụng 5 âm thanh Dunstan Baby Language  
& kịch bản xoa dịu colic 5S chuẩn Dr. Harvey Karp

Tài liệu cá nhân hóa cho Mẹ {CUSTOMER\_NAME} & Bé {BABY\_NAME}

## MỤC LỤC

Thư Ngỏ — Hiểu Con Không Cần Đoán Mò	Tr. 2
5 Âm Thanh Dunstan — Phần 1: NEH & OWH	Tr. 3
5 Âm Thanh Dunstan — Phần 2: EH, EAIRH & HEH	Tr. 4
Phương Pháp Dỗ Con 5S & Massage Ruột	Tr. 5
Bảng Tra Cứu Nhanh & Liên Hệ	Tr. 6

### Gửi Mẹ Sữa Thân Yêu,

Hầu hết cha mẹ lần đầu đều có cảm giác kiệt quệ khi nghe tiếng khóc ngắt nghệt của bé. Tiếng khóc là ngôn ngữ duy nhất của trẻ sơ sinh để giao tiếp. Nhưng tin tốt là con không khóc vô cớ.

Năm 2006, nhà nghiên cứu người Úc **Priscilla Dunstan** phát hiện ra rằng trẻ sơ sinh trên toàn thế giới — bất kể ngôn ngữ, chủng tộc — đều phát ra **5 âm thanh trước khóc** mang nghĩa cụ thể, xuất phát từ các phản xạ thể chất nguyên thủy. Học thuộc 5 âm này, mẹ sẽ phản ứng đúng trong 5–10 giây thay vì loay hoay 15–30 phút.


— Nguyễn Thanh Mai · IBCLC Candidate · mesuahanhphuc.com

## KHOA HỌC ĐĂNG SAU DUNSTAN BABY LANGUAGE

Các âm thanh Dunstan hình thành từ **phản xạ tự nhiên** của cơ thể bé khi có nhu cầu cụ thể — không phải ngôn ngữ học được. Điều này có nghĩa là chúng xuất hiện ngay từ tuần đầu sau sinh và hoạt động nhất quán trong **3 tháng đầu** (sau đó bé phát triển ngôn ngữ riêng).

### Cách Lắng Nghe Đúng

- 1. Nghe âm đầu tiên** khi bé bắt đầu ọ ọ (trước khi khóc to) — đây là âm chuẩn nhất.
- 2. Không nghe khi bé đã khóc to** — tiếng khóc chồng lên sẽ che mất âm Dunstan.
- 3. Lặp lại vài lần** trong 3–5 ngày đầu để não mẹ "học" được pattern của con.

 **Tip thực hành:** Ghi âm điện thoại 10 giây ngay khi bé bắt đầu quấy, nghe lại chậm để phân biệt âm đầu. Sau 1–2 tuần luyện tập, mẹ sẽ nhận ra ngay mà không cần nghe lại.

## 🎵 5 ÂM THANH DUNSTAN — PHẦN 1 / 2

Lắng nghe âm *dẫn dắt* lúc bé bắt đầu mút trước khi khóc to để chẩn đoán chính xác nhu cầu:

### "NEH" Bé Đang Đói Bụng 🍼

**Cơ chế:** Âm gió "N" ở đầu do lưỡi bé đặt sát vòm họng theo phản xạ bú mẹ tự nhiên (sucking reflex). Nghe giống "n-eh... n-eh..." liên tục.

**Cử chỉ kèm theo:** Tay nắm chặt đưa lên miệng · Liếm môi · Quay đầu tìm ti · Mặt đỏ nhẹ

✅ **XỬ LÝ:** Cho bé bú mẹ hoặc bình ngay. Tránh để bé khóc quá to — nuốt nhiều khí sẽ gây đầy bụng thứ phát.

### "OWH" Bé Đang Buồn Ngủ 😴

**Cơ chế:** Âm vang tròn, rỗng, khẩu hình miệng mở to hình bầu dục — bắt nguồn từ phản xạ ngáp. Nghe giống một tiếng "owwh..." kéo dài.

**Cử chỉ kèm theo:** Dụi mắt · Dụi tai · Lờ đờ · Gắt gỏng khi có âm thanh lớn hay ánh sáng mạnh

✅ **XỬ LÝ:** Đưa bé vào phòng tối, mát 22–24°C. Bật tiếng ồn trắng (white noise). Quần chũn và đặt bé ngủ ngay.

🗨️ **Quan trọng — Wake Windows:** Trẻ sơ sinh <6 tuần chỉ có thể thức 45–60 phút trước khi quá tải thần kinh và bắt đầu phát âm "OWH". Nhận ra OWH sớm = đặt bé ngủ ngay = tránh được 30 phút khóc colic do overtired.

**🎵 5 ÂM THANH DUNSTAN — PHẦN 2 / 2****"EH"** Bé Cần Ợ Hơi 📄

**Cơ chế:** Âm ngắn, ngắt quãng liên tục "eh...eh...eh" do hơi bị nghẽn ở ngực, co thắt thanh quản để cố đẩy hơi ra ngoài.

**Cử chỉ:** Bé uốn lưng ra sau · Mặt đỏ nhẹ sau bú · Đẩy người ra khỏi vai mẹ

✅ **XỬ LÝ:** **Bé vắt vai chắc chắn. Tay khum vỗ lưng từ thắt lưng lên cổ nhẹ nhàng để đẩy bọt khí ra ngoài. Thời gian: 5-10 phút.**

**"EAIRH"** Đầy Bụng Dưới / Colic 🔄

**Cơ chế:** Âm kéo dài, khàn, nghe đau đớn nghẹn nghẹn "eairrrrh..." do khí nén trong cơ ruột bụng dưới gây co thắt cơ.

**Cử chỉ:** Bụng căng cứng · Co chân lên bụng · Mặt đỏ gay · Khóc kiểu từng cơn

✅ **XỬ LÝ:** **Massage "đạp xe" — đặt bé nằm ngửa, cầm 2 cẳng chân đạp xe chậm 10 lần + ép đùi nhẹ lên bụng. Áp bụng bé lên cẳng tay mẹ (football hold).**

**"HEH"** Khó Chịu Ngoài Da / Môi Trường 📍

**Cơ chế:** Âm gió "H" rít nhẹ ở đầu "heh...heh..." do phản ứng nhạy cảm thần kinh da với kích thích bên ngoài.

**Kiểm tra theo thứ tự:** Bim ướt/bẩn → Mặc áo cọ xát da → Nhiệt độ phòng quá nóng/lạnh → Hội chứng tóc siết ngón (hair tourniquet)

✅ **XỬ LÝ:** **Loại trừ từng nguyên nhân. Kiểm tra ngón tay/chân bé có bị tóc quấn không — đây là cấp cứu nhi khoa nếu có.**

🔍 **Quy tắc phân biệt EAIRH vs EH:** EH = sau bú gần đây, bụng mềm, âm ngắn ngắt quãng → ợ hơi. EAIRH = bụng cứng, khóc cơn dài, thường 17h-22h → colic. Hai tình huống xử lý hoàn toàn khác nhau.

## 🧘 PHƯƠNG PHÁP DỠ CÒN 5S — DR. HARVEY KARP

Kích hoạt phản xạ làm dịu tự nhiên của trẻ sơ sinh (calming reflex) — áp dụng khi bé đã khóc to sau khi xác định âm Dunstan:

- 1 Swaddle — Quần Chũn:** Quần ôm sát 2 cánh tay bé vào thân. Dập tắt phản xạ giật mình Moro và tái tạo cảm giác ấm áp bao bọc trong tử cung. *Không quấn quá chặt phần hông.*
- 2 Side/Stomach — Nằm Nghiêng/Sấp:** Bế bé nằm sấp trên cẳng tay hoặc nằm nghiêng để giảm áp lực hơi lên dạ dày. *Chỉ khi bé thức và có người giữ — không để nằm sấp một mình.*
- 3 Shush — Tiếng Suyt:** Phát âm "suyt..." to gần tai bé, hoặc bật white noise. Cường độ âm phải đủ to để lấn át tiếng khóc — mô phỏng âm thanh máu chảy trong tử cung mẹ nghe lúc còn trong bụng.
- 4 Swing — Đung Đưa Nhịp Nhò:** Đung đưa đầu bé (không phải cả cơ thể) theo biên độ nhỏ và nhanh ~2cm/lần. Mô phỏng dao động đi bộ khi mẹ mang thai. *Không lắc mạnh đầu — nguy hiểm.*
- 5 Suck — Cho Mút:** Tí giả hoặc cho bú mẹ đúng khớp ngậm. Giải phóng endorphin, điều hòa nhịp tim và huyết áp bé.

## 🛠 MASSAGE ĐẠP XE XÀ KHÍ RƯỢT (CHO EAIRH)

### Bước 1 — Xoa bụng

Xoa bụng theo chiều kim đồng hồ nhẹ nhàng với 2 ngón tay, 10 vòng. Ấn nhẹ vùng bụng dưới rốn theo hình chữ U (đại tràng).

### Bước 2 — Đạp xe

Cầm 2 cẳng chân, đạp xe chậm 10 lần. Mỗi lần ép nhẹ đùi lên bụng rồi duỗi thẳng ra.

**Bước 3 — Ép gối:** Giữ cả 2 chân gấp lên bụng 10 giây, nhả ra từ từ. Lặp 3 lần. *Thực hiện 30 phút sau bú, không ngay sau ăn. Dùng dầu hướng dương hoặc dầu oliu.*

## 📌 BẢNG TRA CỨU NHANH — IN RA & DÁN TỦ LẠNH

### 5 ÂM THANH DUNSTAN

**NEH** 🍼 → Đói → Cho bú ngay

**OWH** 😴 → Ngủ → Vào phòng tối mát

**EH** 🦶 → Ớ hơi → Bế vác vai

**EAIRH** 🚗 → Colic → Massage đạp xe

**HEH** 🩹 → Khó chịu → Kiểm tra tã/da

### 5S KHI BÉ KHÓC RÉ

**S1** Swaddle: Quần chún ôm tay

**S2** Side: Bế nằm nghiêng/sấp

**S3** Shush: Suyt tai / White Noise

**S4** Swing: Đung đưa nhíp nhỏ

**S5** Suck: Cho bú / ti giả

### 📅 NHẬT KÝ LUYỆN NGHE ÂM DUNSTAN

Ngày/Giờ	Âm nghe được	Minh đoán	Kết quả?
___/___			✓/X
___/___			✓/X
___/___			✓/X

## Nguyễn Thanh Mai

IBCLC Candidate · Chuyên viên tư vấn sữa mẹ

☎ **0901 233 633** (Zalo / WhatsApp 24/7)

🌐 [mesuahanhphuc.com](https://mesuahanhphuc.com)



Zalo  
24/7